

У детей, занимающихся игровыми видами, вырабатывается командный дух, когда один за всех и все за одного. Ребенок с детства привыкает к общению в коллективе, к дисциплине и не только игровой, но и в быту. Вырабатывается характер бойца, который готов постоять не только за себя, но и за более слабого товарища, ну, и, конечно, формируется стремление к победе!

Наши педагогические наблюдения и исследования эмоционально-эфферентной сферы детей показали, что обстановка в которой проходит игра, содействует повышению эмоционального состояния занимающихся, помогает им преодолевать чувство страха, боязни и неуверенности в своих силах.

Литература

1. Овчинникова Л.В. Игры на воде, как педагогическая необходимость преодоления страха при обучении плаванию / Л.В. Овчинникова // Сб. материалов III Всероссийской научно-практической конференции «Валеопедагогические аспекты здоровьесформирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы» г. Екатеринбург, 2006. – стр. 105-107.

2. Штихерт К.-Х. «Спортивное плавание (перевод с немецкого)» / К.-Х. Штихерт М., «Физкультура и спорт», 1973. – 151с.

Олейников А., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Изучены возможности физкультурно-спортивной деятельности школьников в укреплении психического и социального здоровья. Выявлено влияние занятий спортивными играми на формирование коммуникативности и эмоциональной устойчивости.

Ключевые слова: здоровье, физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивные игры, коммуникативность, эмоциональная устойчивость.

Oleinikov A., Olkhovskaya E.B.,

Russian State professional and pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

SPORTS GAMES AS A MEANS OF ENHANCING MENTAL AND SOCIAL HEALTH OF SCHOOLCHILDREN

Abstract. Studied possibilities of physical training and sports activities for schoolchildren in strengthening mental and social health. Influence of sports games on the formation of connectivity and emotional stability.

Keywords: health, physical training and sports activities, sports games, communicative, emotional stability.

Закономерным следствием недостаточной двигательной активности на фоне высоких интеллектуальных нагрузок является ухудшение здоровья молодого поколения россиян. По разным данным Министерств образования и здравоохранения количество практически здоровых выпускников российской школы менее 20%. Следовательно, повышение уровня здоровья школьников является сегодня актуальной задачей. В своих работах ученые рассматривают здоровье человека как сумму трех слагаемых – физическое, психическое и социальное здоровье [1, 2].

Сегодня никто не умоляет возможности физкультурно-спортивной деятельности в укреплении физического здоровья человека, т.е. в развитии физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости), в выравнивании двигательного режима. Как же систематические занятия физической культурой и спортом влияют на сохранение и укрепление психического и социального здоровья школьников?

Цель нашей работы – определение возможностей физкультурно-спортивной деятельности в формировании психических и социально значимых качеств личности, т.е. в укреплении психического и социального здоровья человека. Объект исследования – психические и социально значимые качества личности. Предмет исследования – формирование психических и социально значимых качеств личности в физкультурно-спортивной деятельности. Исходя из цели исследования, в результате теоретической разработки проблемы нами выдвинута гипотеза, которая состоит из следующего предположения: физкультурно-спортивная деятельность является эффективным средством укрепления психического и социального здоровья молодого поколения.

В своей работе мы изучили основные психические качества личности (мышление, память, внимание) и социально значимые качества, которые наиболее востребованы в современной жизни (коммуникативность, эмоциональная устойчивость, социальная толерантность, нравственно-волевые качества). Анализ же особенностей физкультурно-спортивной деятельности показал, что на формирование психических и социально значимых качеств направлены тактическая и психологическая спортивная подготовка.

Исследование возможностей физкультурно-спортивной деятельности в формировании психических и социально значимых качеств проводилось на базе МБОУ-СОШ № 175. В опытно поисковой работе приняли участие 40 школьников 15-16 лет. Все участники были разбиты на две группы:

- группа Г1 (n=20 человек), в которую вошли подростки, занимающиеся физкультурно-спортивной деятельностью не только на уроках фи-

зической культуры в школе, но и в спортивных секция не менее 6 часов в неделю. В данной группе ребята занимаются спортивными играми.

- группа Г2 (n=20 человек). Подростки в данной группе либо занимаются физкультурно-спортивной деятельностью только на уроках физкультуры, либо совсем не занимаются ей по состоянию здоровья.

В своей работе мы исследовали возможности спортивных игр в формировании коммуникативности и эмоциональной устойчивости.

Развитие коммуникативности. Коммуникативность – это процесс взаимодействия между людьми, в ходе которого возникают, проявляются и формируются межличностные отношения. Сегодня человеку, что бы быть успешным в обществе, необходимо обладать способностью к продуктивному общению, т.е. быть коммуникабельным [1]. Исследование коммуникативности подростков осуществлялось при помощи теста В.Ф. Ряховского, дающего возможность определить уровень коммуникативных способностей человека. Полученные результаты в группах Г1 и Г2 приведены в табл. 1.

Таблица 1

Группа	Уровень развития коммуникативности			
	Уровень развития коммуникативных способностей			
	низкий	средний	выше среднего	высокий
Г1 (n=20)	0%	30%	50%	20%
Г2 (n=20)	10%	80%	10%	0%

Человек, имеющий низкий уровень развития коммуникативности, замкнут, неразговорчив, не обладает способностью к правильному планированию и осуществлению процесса коммуникации. Человек со средним уровнем развития коммуникативности достаточно общителен, но не обладает способностью быстро и правильно ориентироваться в меняющейся обстановке. Человек с уровнем развития коммуникативности выше среднего общителен, разговорчив, но не всегда адекватно оценивает партнеров по общению, нет способности к выразительной передаче информации. При высоком уровне развития коммуникативности человек способен контролировать и регулировать собственное поведение, постоянно ощущать и поддерживать обратную связь в общении, адекватно воспринимать эмоциональное состояние партнеров по общению.

Данные, полученные при анкетировании школьников, убедительно показали, что подростки в группе Г1, систематически занимающиеся спортивными играми имеют более высокий уровень развития коммуникативных способностей. Объяснить результаты позволяет то, что в спортивных

играх общение в команде происходит не только на вербальном (словесном) уровне. Большую роль в коммуникации игроков играет невербальное общение – мимика, жесты, взгляды и др. Данный вид общения способствует быстрому выстраиванию адекватного взаимопонимания спортсменов, непосредственно влияет на результат игры.

Формирование эмоциональной устойчивости. Для исследования возможностей физкультурно-спортивной деятельности в формировании эмоциональной устойчивости мы использовали модифицированную пробу Ромберга, которая выявляет нарушение равновесия человека в положении стоя (статическая координация), что является информативным показателем для оценки функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС). Полученные данные оценивались по 5-ти бальной системе (табл. 2).

Таблица 2

Функциональное состояние ЦНС

Группа	Функциональное состояние в баллах				
	1	2	3	4	5
Г1(n=20)	0%	3%	10%	27%	60%
Г2(n=20)	5%	18%	50%	12%	15%

Исследование ЦНС убедительно продемонстрировало, что в группе Г1, в которую вошли подростки, занимающиеся физкультурно-спортивной деятельностью не только на уроках физической культуры в школе, но и спортивными играми в секциях, отличное функциональное состояние ЦНС у 60%. В группе же Г2 только у 15% испытуемых. Состояние ЦНС напрямую влияет на эмоциональную сферу человека. Чем лучше функциональное состояние ЦНС, тем больше уменьшается отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, успешнее предупреждается крайний стресс и проявляется готовность к действиям в напряженных ситуациях. От состояния ЦНС зависит способность человека преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности [3]. Следовательно, у подростков, занимающихся спортивными играми, более устойчива эмоциональная сфера.

Проведенное нами исследование показало, что спортивные игры способствуют формированию психических и социально значимых качеств личности. На здоровье человека влияет много факторов. Главным средством профилактики различных заболеваний возникающих на фоне малоподвижного образа жизни и гиподинамии являются физическая культура и спорт.

Литература

1. Психология: учеб. для гуманит. вузов / под общ. ред. В. Н. Дружинина. СПб.: Питер, 2005. 656 с.

2. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. М.: Издат. центр «Академия», 2004. 400 с.

3. Физиология человека: учебник для институтов физической культуры / под ред. Н.В. Зимкина. М.: Физкультура и спорт, 1975. 496 с.

Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

ОЗДОРОВЛЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Аннотация. В статье представлен анализ состояния здоровья и выявлены причины низкого уровня физического развития россиян, обозначены требующие решения задачи в оздоровлении и в повышении двигательной активности, определены пути их решения.

Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, физическая культура и спорт

Olkhovskaya E.B.

Russian State professional and pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

HEALTH IMPROVEMENT OF RUSSIAN POPULATION IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS ACTIVITIES: PROBLEMS AND SOLUTIONS

Abstract. The article presents the analysis of health status and reasons for the low level of physical development of Russians marked the outstanding challenges in the treatment and in increasing the physical activity, the ways of their solution.

Keywords: health, physical activity, physical culture and sport

В современной научной литературе более ста определений и подходов к понятию «здоровье». Общепринятым является определение понятия «здоровье» сформулированное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) еще в 1948 году: здоровье является состоянием полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Проблема сохранения здоровья молодого поколения приобретает в настоящее время особую остроту. Количество практически здоровых выпускников российской школы колеблется от 10 до 15 %. Сохранение и укрепление здоровья российских граждан сегодня является государственной задачей.

На здоровье одновременно комплексно воздействует целый ряд факторов, но самое большое влияние, более 50%, имеет образ жизни человека.